使 用 手 冊 3731

CASIO

事前須知

承蒙惠購 CASIO 手錶，謹表感謝。為了能最有效地使用本錶，務請詳細閱讀本說明書，並將其妥善保管以便在日後需要時隨時查閱。

自動訊號接收注意事項

- 本錶在設計上能夠接收從日本九州發射的日本時間校準訊號，並相應調整時間。
  本錶在台灣亦能接收到時間校準訊號。
- 當手錶的充電電池耗盡時，居住城市時區設定將自動變為 +9.0（東京）。若您是在台灣使用本錶，則必須選擇 +8.0（台北）作為居住城市時區，然後配置自動訊號接收設定。
- 若將來日本採用夏令時間，則將居住城市時區設定為 +8.0（台北），並解除夏令時間 (DST)。

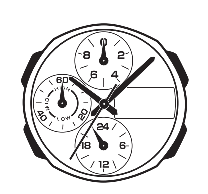
在使用前請將手錶放置在亮光下為電池充電。
在亮光下充電時本錶亦可使用。
- **有關在亮光下充電的重要資訊，請務必參閱本說明書的“電源”一節。**

節電

本錶的節電功能在出廠時已被開啟。
- 當手錶處於黑暗環境中經過一段時間時，節電功能會使手錶自動進入休眠狀態以節省電源。
- 請注意，當手錶因衣袖等的遮擋而照不到光線時亦會進入休眠狀態。

休眠狀態的運作

- **畫面休眠狀態**
  當手錶處於黑暗環境經過三或四天時，手錶會進入畫面休眠狀態。
  - 進入畫面休眠狀態後，數字畫面變為空白。
  - 手錶處於畫面休眠狀態時，鬧鈴及整點響報將繼續正常動作。
  - 即使手錶處於畫面休眠狀態，數位一指針時間同步及自動訊號接收操作亦將正常進行。
- **功能休眠狀態**
  處於黑暗環境中經過四天時，手錶會進入功能休眠狀態。
  - 手錶進入功能休眠狀態後，鬧鈴及整點響報亦不起作用。
  - 在功能休眠狀態下，指針計時停止，手錶亦不執行自動時間校準訊號的接收。
  - 在功能休眠狀態下，數字計時功能會繼續正常運作。



■ 如何解除休眠狀態

將手錶放在光亮的地方，按任意鈕，或將手錶面向您轉動以使用自動照明功能點亮照明（請參閱“如何使用自動照明功能點亮照明”一節），都可解除休眠狀態。
- 將手錶移至光亮的地方後，數字畫面最多可能會需要兩秒鐘的時間才會重新出現顯示。

■ 如何開啟或解除節電功能

請按照“時間及日期的手動設定”一節中的操作步驟開啟或解除節電功能。

將手錶放在抽屜中或任何其他黑暗環境中會使節電功能動作，以節省電池電源。

功能及數字顯示

- 本用戶說明書的錶面插圖中不表示模擬指針。

按 Ⓒ 鈕可依下示順序選擇各功能。每次按 Ⓒ 鈕時手錶都會發出確認音。

- 在鬧鈴功能（目標鬧鈴的剩餘時間畫面除外）、資料檢索功能或指針設定功能中，若不執行任何操作經過約兩或三分鐘，手錶將自動返回計時功能。

計時功能

時針
1/20秒秒錶時間
（選換畫面）
Ⓐ 鈕
Ⓑ 鈕
電池電量指示針
分針
Ⓒ 鈕
（選換功能）
Ⓓ 鈕
（照明）
24小時子盤
秒針

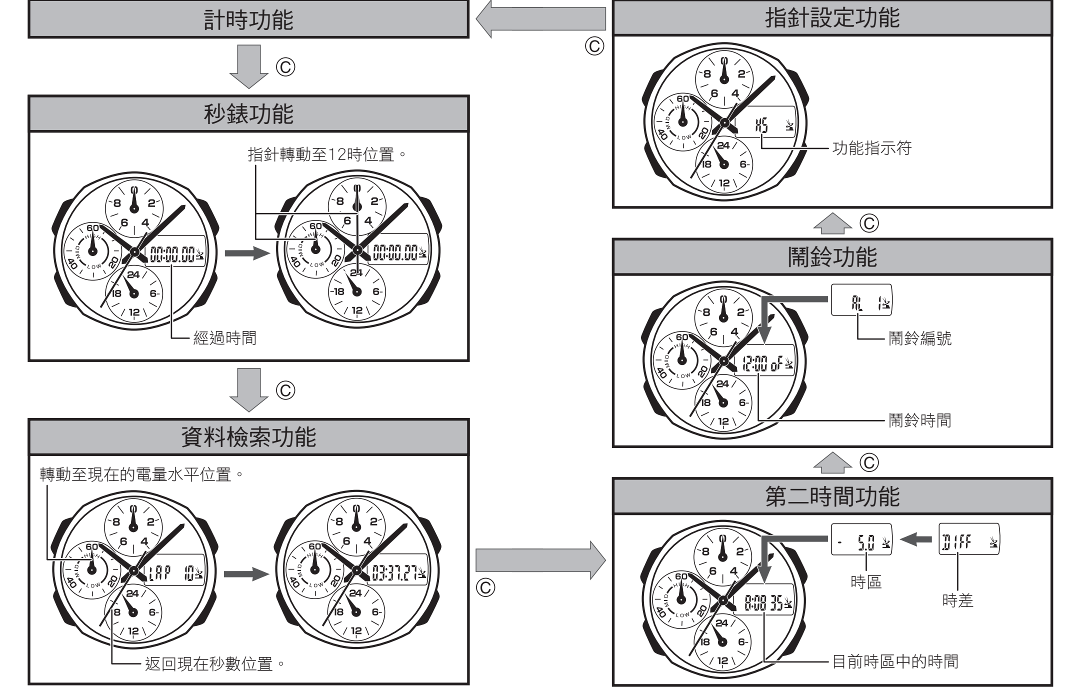
星期

SUN：星期日	MON：星期一	TUE：星期二
WED：星期三	THU：星期四	FRI：星期五
SAT：星期六		

數字畫面顯示內容的選擇

按 Ⓐ 鈕可依照下示順序選換數字畫面的顯示內容。

星期
月
日
訊號接收指示符
PM（下午）指示符
（本錶未設表示上午的指示符）
Ⓐ
Ⓐ
Ⓐ
時
分
秒
年
月
日

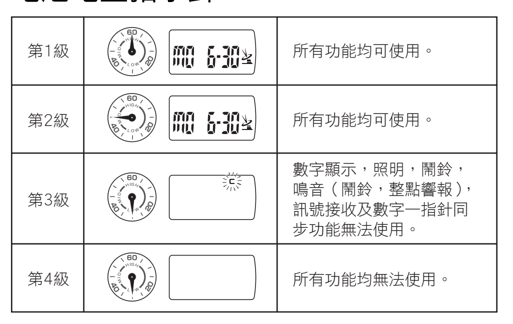


電源

本錶配備太陽能電池及充電電池作為電源，充電電池能儲存由太陽能電池產生的電力。在不能時常見光的地方使用或保管手錶，或戴手錶時讓衣袖遮擋光線會使充電電池的電量耗盡。為確保穩定的運作，在佩戴或保管手錶時，必須盡可能讓其照到光線。

請注意，當充電電池的電量降低至第 4 級時，記憶器中的所有資料及全部設定都將被清除。

電池電量指示針



第1級	MO 6-30	所有功能均可使用。
第2級	MO 6-30	所有功能均可使用。
第3級		數字顯示，照明，鬧鈴，鳴音（鬧鈴，整點響報），訊號接收及數字一指針同步功能無法使用。
第4級		所有功能均無法使用。

- 在秒錶功能中，電池電量指示針變作秒錶的分針。
- 將手錶放在直射陽光下或其他強光下時，本錶的電池電量指示針可能會暫時顯示一個較實際電量高的級數。因此，在充電開始後請稍等片刻再查看電池電量指示針。
- 電池充電到第 2 級時，訊號的接收又可再次進行。
- 即使電池電量降低至第 4 級，通過對電池進行充電可使手錶恢復正常運作。數字顯示出現後，請配置時間及日期設定。

請在第 3 級時開始充電！

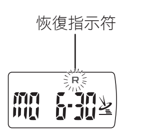
第 3 級電池電量表示剩餘電量已非常有限。電池電量指示針表示第 3 級後，必須盡快將手錶放在光亮下進行充電。

閃動的恢復指示符

若在短時間內多次使用照明或鬧鈴，恢復指示符 (R) 將在數字畫面上閃動，並且在電池電力恢復過程中下列功能無效。

- 照明
- 鬧鈴及整點響報
- 時間校準訊號的接收
- 數字一指針同步

恢復指示符



電池恢復後，手錶的功能亦會恢復正常。

充電須知

請避免在下述場所，以及會使手錶變得燙熱的地方對手錶進行充電。

- 停在陽光下的汽車的儀表板上
- 白熾燈光源或其他熱源的近處
- 長時間受直射陽光照射的地方或溫度過高的地方

請注意，在極度高溫的環境下，手錶的數字顯示板可能會變為空白。但這只是暫時的，溫度降低後，數字顯示將再次正常出現。



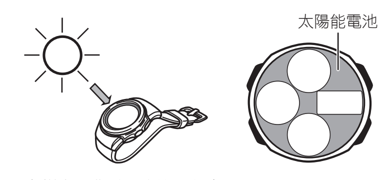
根據使用的光源，充電過程中手錶的錶殼可能會變得極為燙熱。請小心不要被燙傷。

■ 如何對電池進行充電

將手錶的太陽板（錶面）對準光源。

- 請注意，即使只有部分太陽能電池被遮擋，充電效率亦會下降。

範例：手錶的放置



- 此插圖為樹脂錶帶手錶的放置方法圖。

充電指南

充滿電後，手錶在下述條件下可不充電地連續運作約五個月。

日常使用（所有時間均為大約值。）
- 照明：1.5 秒
- 鬧鈴：10 秒
- 訊號接收：5 次

為確保穩定運作，必須時常讓手錶照到光線。

每天需要的充電時間

- 下面介紹為在“日常使用”的情況下維持正常的運作，本錶每天所需要的充電時間。

曝光度（亮度）	大約曝光時間
在室外陽光下 (50,000 lux)	5分鐘
在有陽光的窗口下 (10,000 lux)	24分鐘
在陰天的窗口下 (5,000 lux)	48分鐘
在室內螢光燈下 (500 lux)	8小時

- 電量升高一級所需要的充電時間

曝光度（亮度）	大約曝光時間 第4級 ➡ 第3級	第3級 ➡ 第2級	第2級 ➡ 第1級
在室外陽光下 (50,000 lux)	1小時	14小時	4小時
在有陽光的窗口下 (10,000 lux)	3小時	71小時	20小時
在陰天的窗口下 (5,000 lux)	5小時	---	---
在室內螢光燈下 (500 lux)	49小時	---	---

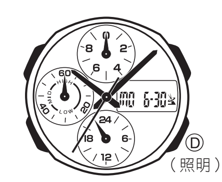
- 請注意，上述充電時間皆僅為參考值。實際充電時間依各種環境因素而不同。

照明

本錶配備 LED（發光二極管）提供照明，即使在黑暗中亦可使錶面明亮易觀。本錶還備有自動照明功能，每當將手錶面向您轉動時，照明便會自動點亮。

■ 如何手動點亮照明

在任意功能中（設定畫面顯示時除外），按 Ⓓ 鈕可點亮照明。



- 無論自動照明功能是否已開啟，按 Ⓓ 鈕都可點亮照明。
- 使用“如何指定照明持續時間”一節中的操作步驟可將照明點亮的時間指定為 1.5 秒或 2 秒。

晃動手錶時，您可能會聽到有極輕的卡嗒聲從手錶中發出。此為控制自動照明功能動作的金屬球的移動所引起，並不表示發生了故障。

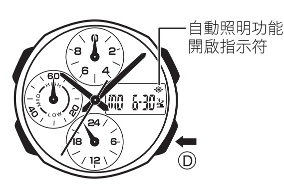
自動照明功能的使用

每當將手錶面向您轉動時，全自動照明功能便會自動點亮照明。全自動照明功能只在黑暗環境中動作。
- 當環境光線明亮時，全自動照明功能不會點亮照明。

自動照明功能可在任何功能中點亮照明。

■ 如何開啟或解除自動照明功能

在任意功能畫面（閃動的設定畫面除外）顯示時，按住 Ⓓ 鈕約兩秒鐘可交替開啟（自動照明功能開啟指示符顯示）或解除（無指示符顯示）自動照明功能。



■ 如何使用自動照明功能點亮照明



- 要使用自動照明功能時，必須將手錶戴**在手腕的外側**。
- 手錶的左側（9 時位置）及右側（3 時位置）與地平線的角度必須在± 15 度以內。若超過此角度，自動照明功能可能會無法正常動作。

重要！
- 直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 照明點亮過程中，按任意鈕或鬧鈴開始鳴響時，照明會自動熄滅。

自動照明須知

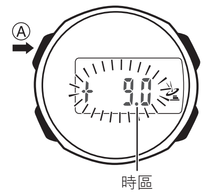
- 頻繁使用自動照明功能會耗盡電池。
- 手錶被衣袖遮蓋時，自動照明功能可能會點亮照明。
- 將手錶面向您轉動時，照明可能不會立即點亮。此統屬正常，並不表示發生了故障。
- 即使您保持姿勢使手錶繼續面向您，照明亦僅點亮目前設定的持續時間（1.5 秒或 2 秒）。
- 在將手錶戴在手腕內側的情況下，搖擺手臂或抬起手臂時照明可能會意外點亮。因此，**不需要照明時請解除自動照明功能**。
- 將手錶戴在手腕內側時請解除自動照明功能。
- 靜電及磁力會干擾自動照明功能，甚至使其無法正常動作。此種情況發生時，請試將本錶轉回原位後再次面向您轉動。若照明仍不點亮，請將手臂放回身體的側面，然後再次提起手臂進行嘗試。

CASIO

如何指定照明持續時間

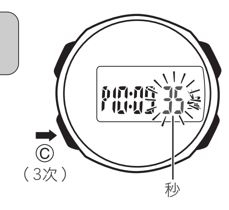
使用下述操作步驟可將照明點亮時間指定為 1.5 秒或 2 秒。

1. 在計時功能中，按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘。

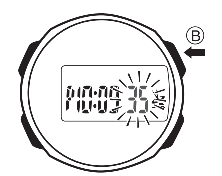


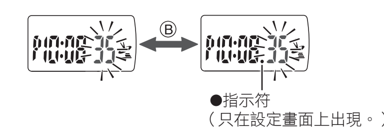
- 此時目前選擇的時區開始在數字畫面上閃動，並且秒針會轉動至 12 時位置。

2. 按 Ⓒ 鈕三次使閃動的秒數出現在畫面上。



3. 按 Ⓑ 鈕在 2 秒（● 指示符）與 1.5 秒（無指示符）間交替選換照明持續時間設定。





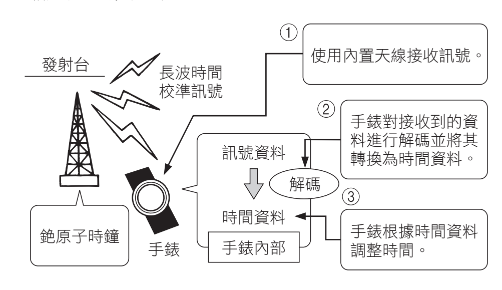
4. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕。

- 手錶退出設定畫面。
- 此時，秒針將根據數字時間自動調整。
- 若不執行任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。

關於電波手錶的說明

什麼是電波手錶?

電波手錶在設計上能夠接收含有標準時間資料的時間校準訊號，並相應調整其現在時間。



接收到時間校準訊號後，本錶會執行內部計算以確定現在時間。因此，顯示的時間的誤差在一秒以內。

校準訊號

- 日本校準訊號（簡稱：JJY）由日本情報通信技術研究機構 (NICT) 保持。校準訊號為長波訊號，從位於福島縣田村郡的 Otakadoya 山發射台 24 小時發射 (40 kHz)，同時也從位於佐賀縣與福岡縣邊境的 Hagane 山發射台發射 (60 kHz)。

雖然校準訊號通常每天 24 小時發射，但發射的訊號會因維護作業、雷雨閃電等而偶爾中斷。

接收地區

當時區為 +9.0（東京）或 +8.0（台北）時，本錶能夠選擇較強的日本訊號（40 kHz 的 Otakadoya 山訊號或 60 kHz 的 Hagane 山訊號），並用此訊號校準時間。

- 在日本及台灣可用此設定接收訊號。
- 即使在訊號接收範圍之內，地形、建築物附近、季節及時間等因素也有可能會使訊號接收失敗。
- 不保證每天都能接收到校準訊號。
- 深夜的訊號接收環境最佳。

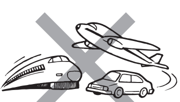
場所

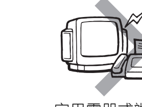
訊號在下述場所可能會難以甚至無法接收到。進行訊號接收時請避開這些地方。

- 接收校準訊號時，本錶的動作類似收音機或電視機。


建筑物內部或附近

高壓電線附近


交通工具內部
（機動車，火車，飛機等）


家用電器或辦公設備附近
（電視機，揚聲器，傳真機，個人電腦，手機等）


有無線電波干擾的地方
（建筑工地，機場等）


山脈附近

若您在接收訊號時遇到問題，則請從上述場所移動到接收條件好的地方，然後再次嘗試。

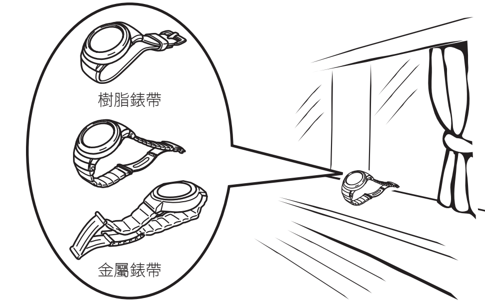
校準訊號的接收

共有兩種方法可用於接收時間校準訊號。

- 自動訊號接收（本錶在每天的午夜及早上 1:00 ，2:00 ，3:00 ，4:00 自動接收訊號。）
- 手動訊號接收（通過操作 Ⓑ 鈕接收訊號。）
- 若在上述通常的自動訊號接收時間的接收操作皆失敗，手錶將在早上 5:00 再進行一次自動訊號接收。
- 出廠時本錶的設定為自動訊號接收，因此您只要每天夜裡將本錶放在接收條件好的地方便可。

■ 為方便訊號的接收

請從手腕取下手錶並將其頂部（12 時一側，天線所在位置）大致面朝訊號發射台方向放置。手錶周圍不可有金屬物體。



- 手錶的側面朝向發射台方向時，訊號會更難接收。
- 正在接收校準訊號時不要移動手錶。

訊號接收所需要的時間

校準訊號的接收會需要兩至七分鐘。

- 請注意，發射台功能被指定為“A”（自動選擇）時，訊號的接收最多會需要 14 分鐘。
- 有關詳情請參閱“自動訊號接收設定的配置”一節。

■ 如何手動接收訊號

在計時功能中，按住 Ⓑ 鈕約兩秒鐘。

Ⓑ

- 手錶在鳴音的同時開始接收訊號。訊號接收指示符 (⚡) 將出現在數字畫面上表示接收狀態。

■ 如何中斷訊號接收

按 Ⓑ 鈕。

- 在訊號接收過程中， Ⓑ 鈕以外的所有按鈕皆不起作用。

訊號接收成功時

手錶結束接收操作並調整現在時間。鳴音後畫面顯示調整後的日期及時間。

- 數字畫面上出現訊號接收指示符 (⚡) 時亦表示已成功接收訊號。
- 秒針將根據數字時間轉動到正確位置，並從此處開始恢復正常運作。

訊號接收錯誤

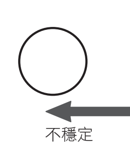
訊號接收由於某些原因未成功時，手錶不調整時間，而顯示“-- -- --”。

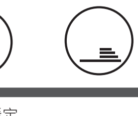
- 若不執行任何操作經過一或兩分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。

訊號接收指示符

訊號接收過程中，訊號接收指示符會從“不穩定”至“穩定”循環變換，如下所示。循環的時間取決於訊號強度。訊號接收過程中請使手錶處於訊號穩定的地方。

訊號接收指示符







不穩定　　穩定

- 即使在最佳接收條件下，訊號接收穩定下來亦需要約 10 秒鐘。

- 請使用訊號接收指示符來檢查接收狀態，並決定最佳訊號接收地點。
- 請注意，天氣、時間、環境及其他因素都會影響訊號的接收。

訊號接收過程中模擬指針的動作

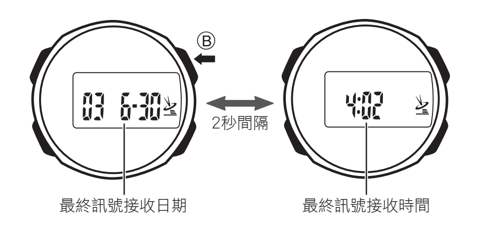
- **秒針**
  訊號接收開始時，此針會轉動至 12 時位置。
- 訊號接收完畢後，秒針又會恢復正常轉動。
- 若按按鈕中斷訊號接收，秒針會移動至數字時間的秒數處並恢復正常轉動。
- **時針及分針**
  這些指針繼續正常轉動。

訊號接收過程中秒針將停止不動。

■ 如何查閱最終訊號接收日期及時間

在計時功能中，按 Ⓑ 鈕。

- 數字畫面開始以兩秒鐘為間隔交替顯示最終訊號接收日期及時間。
- 要返回計時功能時，請再次按 Ⓑ 鈕。
- 若不執行任何操作經過一或兩分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。

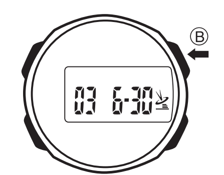


自動訊號接收設定的配置

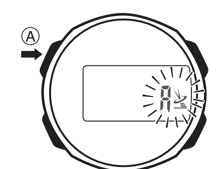
請使用下述操作步驟開啟或解除自動時間校準訊號接收功能。

- 只有當本地時區設定為 +9.0（東京）或 +8.0（台北）時，下述操作才可執行。
- 有關選擇時區的說明，請參閱"時間及日期的手動設定"一節。

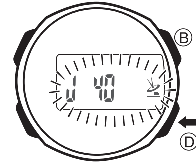
1. 在計時功能中，按 Ⓑ 鈕。
   - 此時數字畫面開始交替顯示最終訊號接收日期及時間。
   - 若不執行任何操作經過一或兩分鐘，手錶將自動返回計時功能。



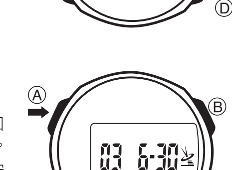
2. 按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘。
   - 此時目前的自動訊號接收設定開始在數字畫面上閃動。



3. 用 Ⓓ 鈕及 Ⓑ 鈕循環選換可使用的自動訊號接收設定。



4. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕。
   - 此時手錶退出設定畫面並返回最終訊號接收日期及時間畫面。
   - 要返回計時功能時，請再次按 Ⓑ 鈕。
   - 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。



當本地時區為 +9.0 或 +8.0 時的自動訊號接收設定

• A (AUTO) 開啟自動訊號接收功能，手錶將根據訊號的強弱自動選擇 Otakadoya 山訊號 (40 kHz) 或 Hagane 山訊號 (60 kHz)。
• J40 開啟自動訊號接收功能。手錶將接收 Otakadoya 山訊號 (40 kHz)。
• J60 開啟自動訊號接收功能。手錶將接收 Hagane 山訊號 (60 kHz)。
• OFF 解除自動訊號接收功能。

校準訊號接收須知

- 只有當手錶在計時功能或第二時間功能中時，自動訊號接收才能進行。
- 接收到時間校準訊號後，手錶將首先調整數字時間，隨後相應調整指針時間。為確保指針時間與數字時間一致，必須在執行訊號接收操作之前調整指針時間使其與數字時間一致。
- 在訊號接收過程中模擬秒針會停止，因此指針指示的時間可能會不準。
- 自動訊號接收正在進行時，按任意鈕將使手錶鳴音並結束接收操作。
- 在執行訊號接收操作之前，必須首先確認手錶處於校準訊號接收範圍之內。請注意，即使在訊號接收範圍之內，地形、建築物附近、季節及時間等因素也有可能會使訊號的接收失敗。
- 若有物體擋住訊號，接收可能會無法成功。訊號接收失敗時，請再試一次。
- 本錶在設計上只能根據在日本發射的校準訊號調整現在時間。在時間校準訊號接收範圍之外時，本錶的運作與通常的（非電波）手錶類似。
- 當由於某種原因手錶無法使用校準訊號調整時間時，計時的精確度為每月± 15 秒以內。
- 強烈的靜電會使計時出現誤差。
- 訊號接收過程中，鬧鈴開始鳴響時訊號的接收會中斷。
- 本錶的日曆能夠表示至 2099 年的日期。 2099 年後進行訊號接收操作將以錯誤結束。

疑難排解

無法進行手動校準訊號接收。

原因：
- 手錶未處於計時功能。
- 時區未選擇為 +9.0（東京）或 +8.0（台北）。

對策：
- 在執行手動訊號接收操作之前進入計時功能。
- 使用"時間及日期的手動設定"一節中的操作步驟將時區選擇為 +9.0（東京）或 +8.0（台北）。

雖然已開啟自動訊號接收功能，但 [天線] 不出現。

原因：
- [天線] 將在手錶成功接收時間校準訊號並調整了現在時間後出現。
- 當天的所有訊號接收操作均失敗時 [天線] 不會出現。[天線] 在每天早上 3:00 被從數字畫面上清除。
- 若手錶未在計時功能或第二時間功能中，自動訊號接收不會執行。
- 執行手動訊號接收操作時，[天線] 將被從數字畫面上清除。

對策：
- 確認手錶處於時間校準訊號的接收範圍之內。
- 到達自動訊號接收時間後，將手錶放置在訊號接收條件好的地方。
- 到達自動訊號接收時間後，確認手錶在計時功能或第二時間功能中。

時間校準訊號的接收成功了，但時間不準。

原因：
- 若時間快了一個小時，則選設了夏令時間 (DST) 的可能性較大。
- 若時間差了一個小時以上，則選擇了錯誤時區的可能性較大。

對策：
- 使用"時間及日期的手動設定"一節中的操作步驟解除夏令時間或選擇正確的時區。
- 選擇的時區正確嗎?

無法配置自動訊號接收設定。

原因：
- 除非將本地時區選擇為 +9.0（東京）或 +8.0（台北），否則不能配置自動訊號接收設定。

對策：
- 使用"時間及日期的手動設定"一節中的操作步驟將時區選擇為 +9.0（東京）或 +8.0（台北）。

若您無法接收到時間校準訊號或在接收到訊號後時間仍不正確，則請檢查手錶的設置。

出廠預設設定（購買時的設定）

發射台	A	日本發射台自動選擇 (40 kHz/60 kHz)
居住城市	+ 8.0	台北
夏令時間	DS OFF	解除（未設定夏令時間）

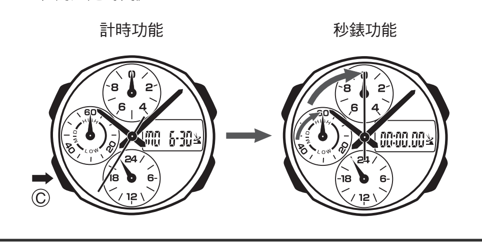
初始預設設定（電池電力不足後）

發射台	A	日本發射台自動選擇 (40 kHz/60 kHz)
居住城市	+ 9.0	日本東京
夏令時間	DS A	自動設定（根據接收到的訊號資料）

秒錶的使用

秒錶用於以 1/100 秒為單位測量經過時間，測時限度為 59 分 59.99 秒（60 分鐘）。到達測時限度時，經過時間會自動返回零，並且秒錶從零開始繼續測時。執行間段 / 中途操作會自動在記憶器中保存間段 / 中途時間（最多 50 個記錄）。需要時可隨時查閱間段 / 中途時間記錄，操作簡單。

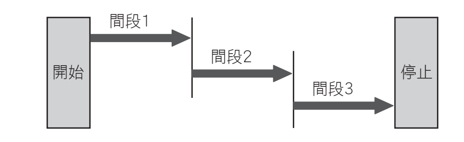
進入秒錶功能時，各指針會變作秒錶指針並自動轉動至 12 時位置。
- 進入秒錶功能時，若秒錶正在進行測時，則指針將轉動至現在的經過時間處。



間段時間

間段時間是指完成賽程的某個間段，如一個跑圈，所使用的時間。

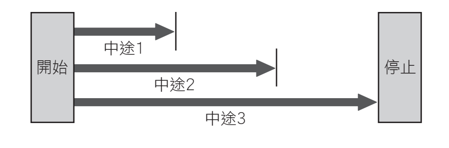
範例：測量賽車等一個跑圈的間段時間。



中途時間

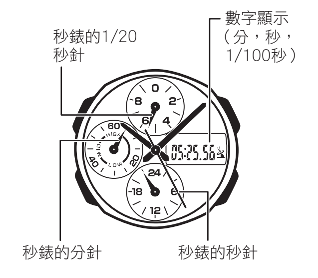
中途時間是指從起點到賽程途中的任意點所使用的時間。

範例：測量每 10 公里的中途時間



秒錶功能中指針的動作

在秒錶功能中，數字畫面及手錶指針都將表示經過時間。將秒錶復位至零會使指針返回 12 時位置。
- 在秒錶功能中，秒針表示經過的秒數，而電池電量指示針表示經過的分數。
- 在秒錶功能中開始經過時間的測量時，或經過時間測量進行過程中退出或進入秒錶功能時，秒錶的 1/20 秒針將轉動一分鐘並停止在 12 時位置。停止經過時間的測量操作會使指針移動至現在的 1/20 秒位置。

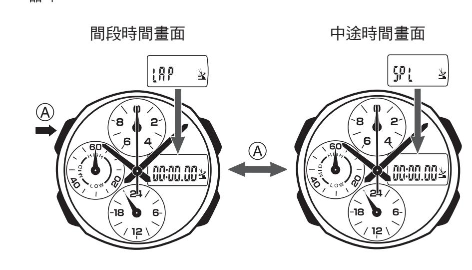


如何選擇間段或中途時間畫面

在秒錶功能中開始經過時間的測量之前，應首先選擇間段時間或中途時間畫面。

秒錶功能畫面顯示全零時，按 Ⓐ 鈕可交替選換間段時間（“LAP”指示符出現）及中途時間（“SPL”指示符出現）畫面。

- 無論您是選擇間段時間畫面還是選擇中途時間畫面，在經過時間測量過程中，間段時間及中途時間均會保存在間段 / 中途時間記憶器中。



如何使用秒錶

開始

按 Ⓑ 鈕。

- 經過時間的測量開始。
- 從零開始一次新的經過時間的測量會刪除間段 / 中途時間記憶器中的所有間段及中途時間資料。

間段 / 中途時間記錄

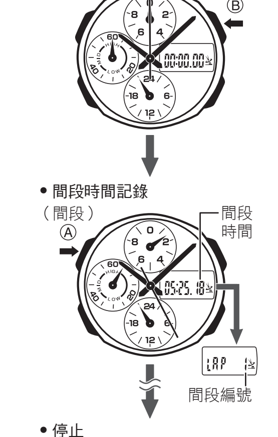
按 Ⓐ 鈕。

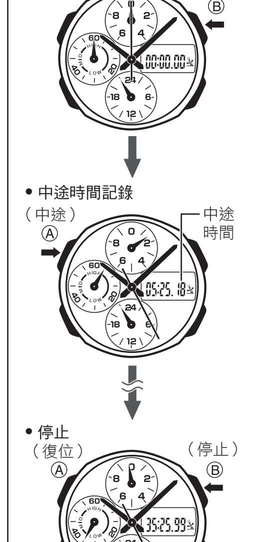
- 數字畫面上的現在時間會停止變化並顯示五秒鐘，同時手錶將其保存在間段 / 中途時間記憶器中。此時經過時間的測量會在內部繼續進行。
- 雖然數字時間停止變化，但秒錶的指針會繼續轉動。

停止

按 Ⓑ 鈕。

- 經過時間的測量停止。
- 測時停止時，按 Ⓐ 鈕可復位秒錶。復位秒錶會使數字畫面上表示的最終經過時間存入間段 / 中途時間記憶器中。





■ 如何測量經過時間

Ⓑ → Ⓑ → Ⓐ
開始 停止 復位

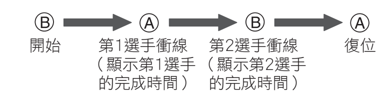
累積時間的測量

按 Ⓑ 鈕可在不將經過時間復位至全零的情況下，從上次經過時間測量的停止處開始重新啟動秒錶繼續測量經過時間。

■ 如何測量間段 / 中途時間



■ 如何測量第 1 及第 2 選手的完成時間（中途時間畫面）



間段 / 中途時間記憶器

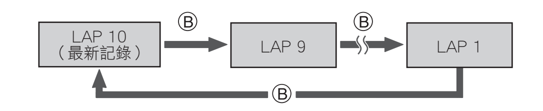
記憶器中最多能保存 50 項間段 / 中途時間記錄。記憶器中已儲存有 50 項記錄時，執行間段 / 中途時間測量操作將自動刪除最早的記錄以為新記錄騰出空間。

■ 如何查閱間段 / 中途時間記憶器內容

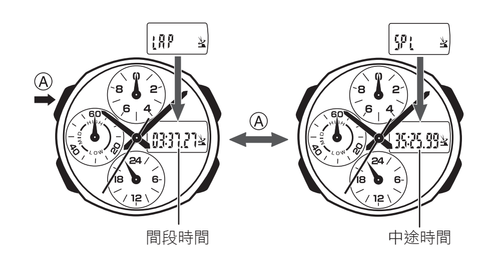
1. 按 Ⓒ 鈕進入資料檢索功能。
   - 畫面顯示您記錄的最終（最新）間段 / 中途時間。
2. 用 Ⓑ 鈕選換間段 / 中途時間記錄編號。
   - 按 Ⓑ 鈕顯示下一個較早的記錄。
   - 按住 Ⓑ 鈕可高速選換記錄。
   - 若停止在某記錄上，片刻後記錄編號位置上將顯示該記錄的間段時間或中途時間。

間段編號 Ⓑ Ⓒ

範例：當記憶器中保存有 10 項間段 / 中途時間記錄時



3. 任意記錄顯示過程中，按 Ⓐ 鈕可選換間段時間及中途時間畫面。



■ 如何清除間段 / 中途時間記憶器中的記錄

- 從零開始一次新的經過時間的測量會刪除間段 / 中途時間記憶器中的所有間段及中途時間資料。
- 同時按住 Ⓐ 鈕及 Ⓑ 鈕約兩秒鐘亦能手動清除間段 / 中途時間記憶器。
  - 間段 / 中途時間記憶器被清除後，“LAP– –”會出現在畫面上。
  - 請注意，間段 / 中途時間記憶器中的記錄無法單個刪除。

第二時間功能

第二時間功能能讓您簡單地顯示世界 29 個時區的現在時間。

- 進入第二時間功能後，上次退出該功能時顯示的時區畫面會首先出現。
- 第二時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。
- 第二時間功能以與計時功能中選擇的相同時制（12 小時或 24 小時）顯示時間。

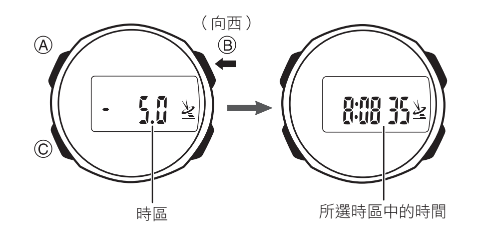
重要！

- 若第二時間功能中的時間不正確，則請檢查計時功能中的時間設定及時區設定，並根據需要進行更正。
- **有關選擇時區及設定時間的說明，請參閱“時間及日期的手動設定”一節。**

■ 如何檢索時區

在第二時間功能中，按 Ⓑ（向西）鈕可選擇時區。

- 若您停止在某個時區上，片刻後現在時間將出現在時差的位置上。
- 按住 Ⓑ 鈕可高速選換時區。
- 在第二時間功能中，時數與分數間的冒號會閃動。
- 在第二時間功能中，按 Ⓐ 鈕可顯示目前所選時區的時差約一秒鐘。



夏令時間 (DST) 的使用

夏令時間（有些國家稱為日光節約時間 (DST)）是指在夏季期間將時間提前一個小時。請注意，是否使用夏令時間依國家或地區而不同。

■ 如何開啟或解除夏令時間

1. 在第二時間功能中時，用 Ⓑ 鈕顯示要改變其夏令時間設定的時區。

2. **按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘開啟或解除夏令時間。夏令時間開啟後，“DST”指示符出現在數字畫面上的同時，所選時區中的時間會提前一個小時。**

- 第二時間功能中各時區的夏令時間可分別開啟或解除。但請注意，不能為“G0.0”（格林威治標準時間）時區開啟夏令時間。



時區表

時區	城市	時區	城市
+12.0	威靈頓，基督城	+1.0	巴黎，羅馬，馬德里，法蘭克福
+11.0	努美亞，維拉港	+0.0	倫敦，都柏林
+10.0	悉尼，關島	G 0.0	格林威治標準時間
+9.5	阿德萊德	–1.0	亞速爾
+9.0	東京，漢城，平壤	–2.0	
+8.0	香港，新加坡，吉隆坡，北京，台北，馬尼拉	–3.0	里約熱內盧，聖保羅，布宜諾斯艾利斯
+7.0	曼谷，雅加達，河內	–4.0	卡拉卡斯，聖地牙哥
+6.5	仰光	–5.0	紐約，蒙特利爾，邁阿密，波士頓
+6.0	達卡	–6.0	芝加哥，休斯頓，墨西哥城
+5.5	德里	–7.0	丹佛，艾帕索，愛德蒙頓
+5.0	喀拉蚩	–8.0	洛杉磯，舊金山，拉斯維加斯
+4.5	喀布爾	–9.0	安克拉治，諾母
+4.0	杜拜，卡達	–10.0	檀香山，帕比提
+3.5	德黑蘭	–11.0	帕果帕果
+3.0	吉達，科威特，莫斯科		
+2.0	雅典，開羅，耶路撒冷，赫爾辛基，貝魯特		

- 上表中的內容為 2004 年 6 月的最新資料。
- 上表中的時區根據協調世界時 (UTC) 而來。

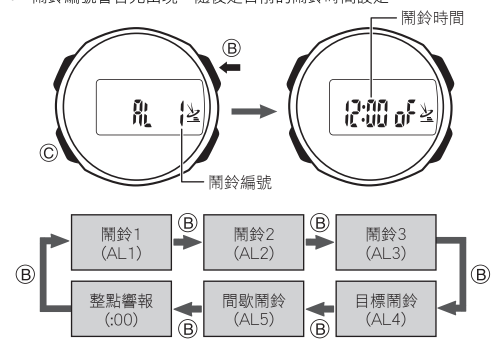
鬧鈴的使用

本錶配備有五個可單獨使用的每日鬧鈴。到達鬧鈴時間時，本錶會發出 10 秒鐘的鬧鈴音。

■ 如何查看鬧鈴時間或目標鬧鈴時間

在鬧鈴功能中，按 Ⓑ 鈕依照下示順序選擇鬧鈴畫面。

- 鬧鈴編號會首先出現，隨後是目前的鬧鈴時間設定。

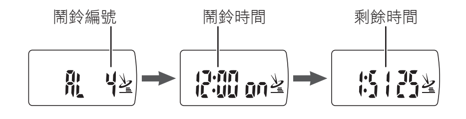


鬧鈴的種類

• 每日鬧鈴 (AL 1 、AL 2 、AL 3) 到達鬧鈴時間時，本錶會鳴音約 10 秒鐘。
• 目標鬧鈴 (AL 4) 對於目標鬧鈴，至鬧鈴時間的剩餘時間會在數字畫面上倒數。到達鬧鈴時間時，本錶會鳴音約 10 秒鐘。
• 間歇鬧鈴 (AL 5) 對於間歇鬧鈴，在到達鬧鈴時間時，手錶會鳴音約 10 秒鐘，之後每隔五分鐘鳴音一次，最多共鳴音七次。按任意鈕可停止鳴音，但鬧鈴將在五分鐘後再次鳴響。

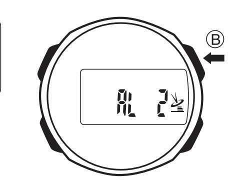
關於目標鬧鈴的時間畫面

開啟目標鬧鈴 (AL 4) 後，數字畫面將顯示鬧鈴時間片刻，然後顯示至目標鬧鈴時間的剩餘時間。



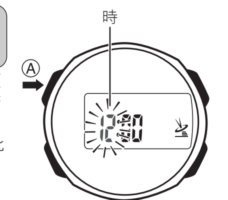
■ 如何設定鬧鈴時間

1. 在鬧鈴功能中，用 Ⓑ 鈕選換鬧鈴畫面（AL1 至 AL5）直至所需要的出現為止。

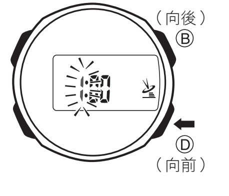


2. 按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直至鬧鈴時間的時數位開始閃動。

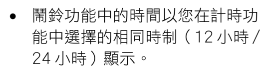
- 此表示現已進入設定畫面。顯示的鬧鈴此時會自動開啟。若您顯示的是間歇鬧鈴 (AL5)，則間歇指示符 (SNZ) 亦會在此時出現。



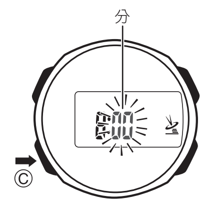
3. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變時設定。



- 按住其中一鈕可高速改變設定。
- 設定小時時，若使用 12 小時時制，請注意正確指定上午（無指示符）或下午 (P)；否則指定正確的 24 小時時間。
- 鬧鈴功能中的時間以您在計時功能中選擇的相同時制（12 小時 / 24 小時）顯示。

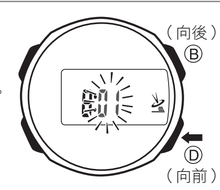


4. 按 Ⓒ 鈕使分設定閃動。



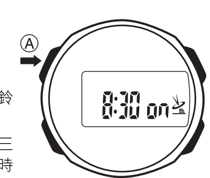
5. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變分設定。

- 按住其中一鈕可高速改變設定。



6. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕。

- 此時手錶退出設定畫面。
- 變更某鬧鈴的設定後，該鬧鈴將自動開啟。
- 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。

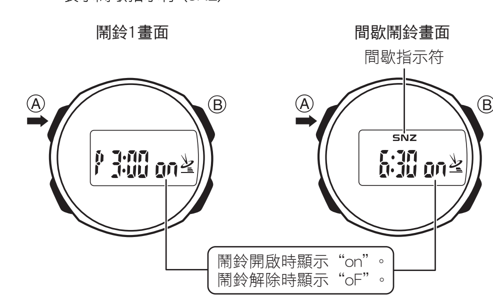


■ 如何開啟或解除鬧鈴

1. 在鬧鈴功能中，用 Ⓑ 鈕顯示要開啟或解除的鬧鈴（AL1 至 AL5）的畫面。

2. 按 Ⓐ 鈕交替開啟或解除目前顯示的鬧鈴。

- 開啟一個鬧鈴亦會使其"on"指示符出現。間歇鬧鈴畫面還會表示間歇指示符 (SNZ)。



- 請注意，"on"及"oF"指示符只在鬧鈴功能畫面上出現。間歇指示符 (SNZ) 會表示在所有功能畫面上。

■ 如何停止鬧鈴音

手錶鳴音時，按任意鈕可停止鬧鈴音。

- 對於間歇鬧鈴，鬧鈴將在約五分鐘後再次鳴響。在間歇鬧鈴動作過程中間歇指示符會閃動。
- SNZ 指示符在數字畫面中閃動過程中，下列任何一種情況發生時，間歇鬧鈴將自動被取消。
  - 在鬧鈴功能中解除間歇鬧鈴
  - 進入鬧鈴功能，顯示間歇鬧鈴畫面，然後顯示設定畫面
  - 進入計時功能並顯示設定畫面

■ 如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能中，按住 Ⓑ 鈕可使鬧鈴鳴響。

整點響報的使用

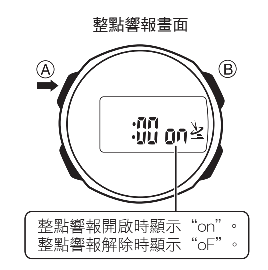
整點響報功能使手錶在每小時的整點時鳴音。

■ 如何開啟或解除整點響報

1. 在鬧鈴功能中，用 Ⓑ 鈕顯示整點響報畫面 (:00)。

2. 按 Ⓐ 鈕交替開啟或解除整點響報。

- 開啟整點響報會使其"on"指示符出現。



- 請注意，"on"及"oF"指示符只在鬧鈴功能畫面上出現。

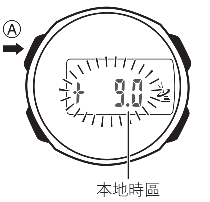
時間及日期的手動設定

使用下述操作能設定計時功能中本地時區的現在時間及日期。
- 請使用計時功能來設定及調整現在時間及日期。

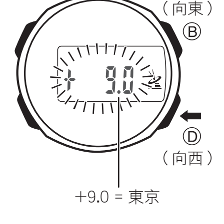
數字時間與指針時間都要手動調整時，必須首先調整數字時間。

■ 如何手動設定時間及日期

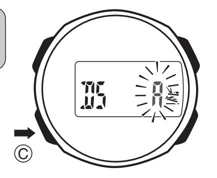
1. 在計時功能中，按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直至本地時區設定開始在數字畫面上閃動。
   - 此表示現已進入設定畫面。
   - 此時秒針會轉動至 12 時位置。



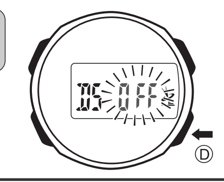
2. 用 Ⓓ（向西）鈕及 Ⓑ（向東）鈕選擇時區直至要設定其時間的出現為止。
   - 有關時區的詳情請參閱“時區表”。
   - 按住其中一鈕可高速選換。



3. 按 Ⓒ 鈕使夏令時間設定畫面出現。



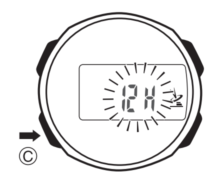
4. 按 Ⓓ 鈕循環選換夏令時間設定直至所需要的出現為止。

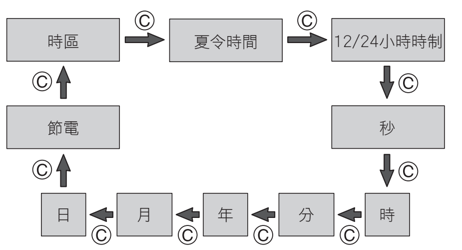


• DS A 此設定開啟自動夏令時間設定，根據接收到的時間校準訊號開啟或解除夏令時間。
• DS OFF 此設定解除夏令時間，顯示現在標準時間。
• DS On 此設定開啟夏令時間。 • 選擇此設定會使 DST 指示符出現，同時使現在時間提前一個小時。

- 請注意，當時區設定為 +9.0 ，+8.0 ，−5.0 ，−6.0 ，−7.0 ，−8.0 或 −10.0 以外的任何時區時，在上述操作中按 Ⓓ 鈕只會在 DS OFF 與 DS On 之間選換夏令時間設定。

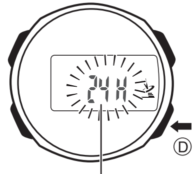
5. 按 Ⓒ 鈕依照下示順序選換時間及日期設定。按 Ⓒ 鈕會使相應設定閃動。

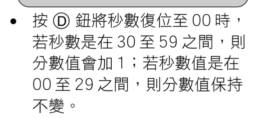




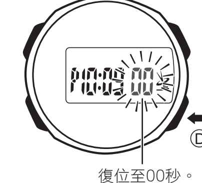
6. 用 Ⓓ 鈕及 Ⓑ 鈕改變目前選擇的設定。

7. 選擇 12/24 小時時制設定後，按 Ⓓ 鈕在 12 小時（“12H”指示符）與 24 小時（“24H”指示符）間選換計時時制。

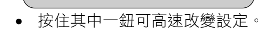




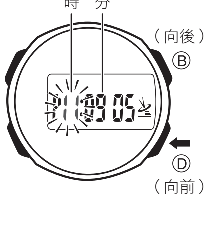
8. 選擇秒數後，根據電台、電視台等的時間訊號按 Ⓓ 鈕將其復位為 00 。
   - 按 Ⓓ 鈕將秒數復位至 00 時，若秒數是在 30 至 59 之間，則分數值會加 1；若秒數值是在 00 至 29 之間，則分數值保持不變。

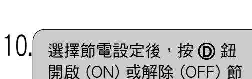


9. 時、分、年、月或日設定閃動時，用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變設定。



   - 按住其中一鈕可高速改變設定。
   - 設定小時時，若使用 12 小時時制，請注意正確指定上午（無指示符）或下午 (P)；否則指定正確的 24 小時時間。
   - 年份可在 00 (2000 年) 至 99 (2099 年) 間設定。星期將根據日期自動調整。
   - 手錶自動調整閏年及長短月的日期。





10. 選擇節電設定後，按 Ⓓ 鈕開啟 (ON) 或解除 (OFF) 節電功能。



11. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕。
   - 此時手錶退出設定畫面。
   - 若不執行任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。

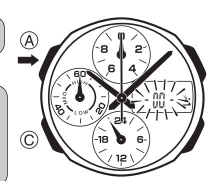
數字—指針同步

本錶自動根據現在數字時間調整指針時間使其一致。
- 調整指針時間時，指針可逆時針或順時針轉動。
- 根據數字時間與指針時間之間的差異，模擬指針可能會轉動一段時間才能完成調整。
- 調整時針與分針後，秒針會根據數字時間自動調整。

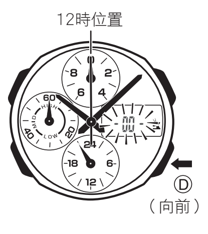
指針時間的手動調整

指針時間與數字時間不一致時，您可使用指針設定功能自動調整指針時間。

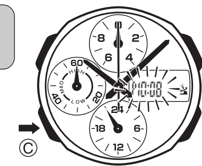
1. 按 Ⓒ 鈕進入指針設定功能。
2. 按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直至秒針停止在 12 時位置，並且“– 00 –”開始在數字畫面上閃動。



3. 若秒針沒有自行對準 12 時位置，則請用 Ⓓ 鈕對其進行調整。
   - 按 Ⓓ 鈕一下可使秒針前進一秒鐘。
   - 按住 Ⓓ 鈕可使秒針高速前進。

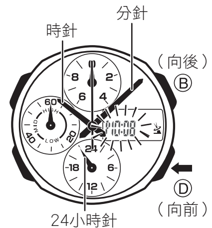


4. 按 Ⓒ 鈕在時與分設定間選換（閃動）。



5. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕調整時針及分針的位置。

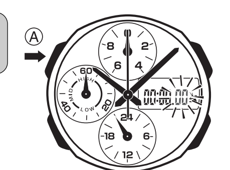
- 按 Ⓓ 鈕一下可使指針順時針轉動 20 秒，而按 Ⓑ 鈕一下可使指針逆時針轉動 20 秒。
- 按住其中一鈕可使指針高速轉動。
- 請注意，24 小時針根據時針與分針的動作進行轉動。24 小時針轉一圈表示 24 小時。調整時針與分針時，必須同時留意 24 小時針，以確保指針時間與數字畫面上的上下午時間一致。



指針的高速轉動

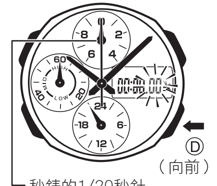
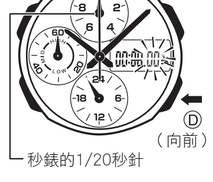
- 按住 Ⓓ 鈕使指針開始高速順時針轉動的同時，按 Ⓑ 鈕可將指針鎖定在高速轉動狀態。
- 按住 Ⓑ 鈕使指針開始高速逆時針轉動的同時，按 Ⓓ 鈕可將指針鎖定在高速轉動狀態。
- 直到時針轉動 12 小時為止，指針將持續高速轉動。按任意鈕亦可使指針停止轉動。

6. 按 Ⓐ 鈕選擇秒錶的 1/20 秒針以進行調整。

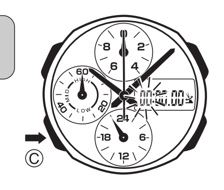


7. 若 1/20 秒針沒有對準 12 時位置，則請用 Ⓓ 鈕對其進行調整。

- 按 Ⓓ 鈕一下可使 1/20 秒針前進一步。
- 按住 Ⓓ 鈕可使 1/20 秒針高速前進。

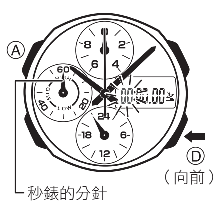



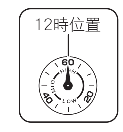
8. 按 Ⓒ 鈕選擇秒錶的分針以進行調整。



9. 若秒錶的分針沒有對準 12 時位置，則請用 Ⓓ 鈕對其進行調整。

- 按 Ⓓ 鈕一下可使秒錶的分針前進一步。
- 按住 Ⓓ 鈕可使分針高速前進。





10. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕。

- 此時手錶退出設定畫面並自動以現在的秒數同步分針。
- 此時秒針亦將根據數字時間自動調整。
- 若不執行任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動返回計時功能。